

UNGDOMSskolerne

WORKSHOP

Den indre stemme

Med Henrik Dresbøll

Du bliver, som du taler til dig selv – brug din indre stemme til at skabe forandring

WORKSHOP

DEN INDRE STEMME

Mange af os vil gerne arbejde smartere, bekymre os mindre og trives bedre i forandringer – men gamle mønstre tager ofte styringen. I denne workshop får du indsigt i, hvordan du gennem din indre stemme kan skabe reel forandring i både trivsel, samarbejde og handlekraft.

Med afsæt i Henrik Dresbølls bog Den indre stemme – en usynlig ven til synlige resultater dykker vi ned i adfærdspsykologien bag selvledelse, vanecændring og mental styrke. Du lærer, hvordan du kan gøre din indre stemme til en støtte frem for en sabotør – også når du står i modstand, travlhed eller pres.

Du får:

- Enkle øvelser, der hjælper dig med at stå stærkere i ubehag og pres – bliv bevidst om, hvad der spænder ben for det du gerne vil.
- Konkrete redskaber til at handle i tråd med dine værdier – også når det er svært.
- Inspiration til at bruge din indre dialog som en løftestang for samarbejde, energi og arbejdsglæde.
- Cases, der tager udgangspunkt i hverdagen på ungdomsskolen – fx i opgaveløsning, kollegialt samarbejde og mødet med elever, forældre og ledelse.

Workshoppen giver dig et trygt og humoristisk rum til refleksion, sparring og praktisk afprøvning. Du går derfra med et nyt sprog for, hvordan du taler til, med og om dig selv – og hvordan det direkte påvirker din evne til at få ting til at ske.

Du bliver, som du taler til dig selv – så vælg dine stikord med omhu, mod og kærlighed.

DAGENS PROGRAM

VELKOMMEN

Introduktion til dagens tema og formål: Hvordan din indre stemme kan blive en aktiv medspiller i stedet for en usynlig modspiller, når du ønsker forandring – både i arbejdslivet og i mødet med kolleger, elever og ledelse.

TJEK-IND

Vi tager rummet rundt og deler kort jeres tanker, forventninger og forberedelser til dagen. Hvad har du lagt mærke til i din egen indre dialog forud for workshoppen?

DEL 1: Hvad er den indre stemme?

En introduktion til filosofien og forskningen bag vores indre dialog.

- Hvorfor taler vi med os selv – og hvorfor betyder det noget?
- Hvilken rolle spiller den indre stemme for adfærd, motivation og trivsel?
- Indblik i centrale pointer fra Den indre stemme – en usynlig ven til synlige resultater.

DEL 2: Hvad siger din indre stemme?

Refleksion og dialog i små grupper.

- Hvordan lyder din indre stemme, når du er presset?
- Hvornår hjælper den – og hvornår spænder den ben?
- Øvelse: Lyt, skriv og del – uden at dømme.

DEL 3: Stikordsmetodens fire trin

Introduktion til en enkel metode, der hjælper dig med at kommunikere konstruktivt med dig selv.

- Sådan arbejder du med dine egne stikord: fra selvkritik til selvstøtte.
- Praktisk øvelse i at formulere dine fire stikord med mod, håb og handlekraft.

DEL 4: Få det til at ske-plan med din indre stemme

Afsluttende refleksion og plan for handling.

- Hvad vil du tage med dig hjem og øve i din dagligdag?
- Hvordan kan du bruge din indre stemme aktivt i samarbejde, trivsel og forandring i hverdagen?



Om Henrik Dresbøll

Henrik Dresbøll er adfærdsdesigner, podcastvært, forfatter og en af DKs mest populære foredragsholder når det kommer til forandring, adfærd og vaner.

Hans erklærede mål i livet er at hjælpe mennesker og organisationer til at handle på deres bedste intentioner. Han er forfatter til bestsellerbogen Få det til at ske – kom fra intention til handling, en guide til at få adfærdsforandringer til at ske med resultater i organisationer, og medudgiver af James Clear's bog Atomic Habits på dansk.

Til daglig er han CEO i WElearn A/S og nu aktuell med den første danske bog, der introducerer den indre stemme til et bredt dansk publikum: Den indre stemme – en usynlig ven til at opnå synlige resultater (Akademisk Forlag, 2025). Bogen viser, hvordan vi kan imødegå den indre kritiker og gøre den indre stemme til en usynlig ven og vej til synlige resultater i både liv og arbejdsliv.

Praktisk

Hvornår: Mandag den 13. april 09:30–15:30

Hvor: Odin Mødecenter, Lumbyvej 17F, 5000 Odense

Pris: 1.495,- ekskl. moms

Tilmelding: via www.ungdomsskolerne.dk senest den 7. april.